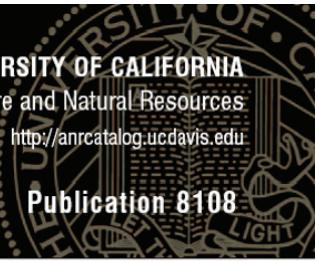




Handout B

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Division of Agriculture and Natural Resources:
<http://anrcatalog.ucdavis.edu>

Publication 8108



Lunch

Learning from Labels



Food labels can help you choose healthy foods for your child's lunch. Today's food labels provide information about ingredients and nutrient content. Read the ingredient and nutrition facts labels for information you need to select healthy foods.



SHIRLEY PETERSON, Nutrition, Family, and Consumer Sciences Advisor, University of California Cooperative Extension San Luis Obispo County.



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Cooperative Extension
San Luis Obispo County



This program was made possible by funds received from Proposition 10 through the Children and Families Commission of San Luis Obispo County.



Folleto B

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA

Agricultura y Recursos Naturales

<http://anrcatalog.ucdavis.edu>

Publicación 8108-S

La Lonchera

Aprendamos de las etiquetas de los alimentos



Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a escoger alimentos saludables para el almuerzo de su niño. Las etiquetas actuales de los alimentos proveen información acerca de los ingredientes y el contenido nutritivo. Lea la etiqueta de los ingredientes y la etiqueta *Nutrition Facts* (Información sobre nutrición) para conseguir información que necesite para seleccionar alimentos saludables.



SHIRLEY PETERSON, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, Condado de San Luis Obispo.

Traducción al español: Beverly Snowden



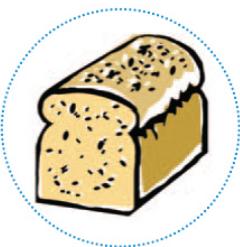
UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Extensión Cooperativa
San Luis Obispo County



Este programa se realizó con fondos
recibidos de la Proposición 10 a través
de la Comisión para Niños y Familias del
condado de San Luis Obispo.



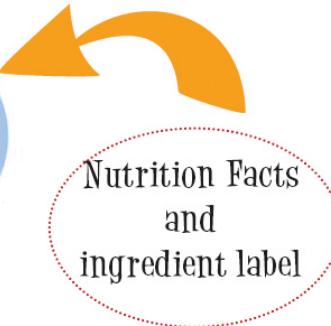
Ingredient Labels



Ingredient lists tell you what is really in the products you buy. By law, food packages must list all the ingredients in a product. This information is always printed on the outside of the package.

Food ingredients are listed according to the amount of each ingredient in the package. The ingredient that weighs the most is listed first, and the ingredient that weighs the least is listed last.

Here's an example:



Look at this ingredient label from a loaf of **whole wheat bread**:

Ingredients: **whole** wheat flour, water, wheat gluten, brown sugar, molasses, soybean oil, honey, yeast, salt, cultured wheat starch, oats, soy flour, dough conditioners.

Compare this ingredient list from a **wheat bread** label:

Ingredients: **enriched** wheat flour, water, high-fructose corn syrup, wheat bran, soybean oil, molasses, wheat gluten, salt, whey, calcium sulfate, dough conditioners.

If you want a whole grain bread, which loaf do you choose?

You would choose the first loaf as it is made mainly of whole wheat flour. The second loaf contains mostly enriched wheat flour, which is commonly known as white flour.

Some wheat breads do contain a small amount of whole grain flour. The whole grain flour is usually listed as the third or fourth ingredient, which means that only a small amount was used.

Hint: When the ingredient list is very long, the first two or three ingredients usually make up most of the product.



Las etiquetas de los ingredientes



Las etiquetas de los ingredientes le dicen qué contienen realmente los productos que compra. Por ley, los empaques de las comidas deben tener una lista de todos los ingredientes del producto. Esta información siempre está impresa a un lado o al dorso del empaque.

Los ingredientes en la comida aparecen en la lista según la cantidad de cada ingrediente en el alimento empacado. El ingrediente que pesa más es el primero en la lista, y el ingrediente que pesa menos es el último.

He aquí un ejemplo:



Revise la siguiente etiqueta de ingredientes de un paquete de **pan de trigo integral**:

Ingredientes: harina de trigo **integral**, agua, gluten de trigo, azúcar moreno, melaza, aceite de soya, miel, levadura, sal, almidón de trigo aculturado, avena, harina de soya, mejorantes para masa.

Compare la siguiente lista de ingredientes de la etiqueta de un paquete de **pan de trigo**:

Ingredientes: harina de trigo **enriquecida**, agua, almíbar de maíz rico en fructosa, salvado de trigo, aceite de soya, melaza, gluten de trigo, sal, suero, sulfato de calcio, mejorantes para masa.

Si desea un pan de grano integral, ¿cuál pan hay que escoger?

Escogería el primero puesto que está hecho mayormente de harina de trigo integral. El otro pan contiene mayormente harina de trigo enriquecida, conocida comúnmente como harina blanca.

Algunos panes de trigo sí contienen una pequeña cantidad de harina de grano integral. La harina de grano integral normalmente aparece en la lista como el tercer o cuarto ingrediente. Eso quiere decir que solamente una cantidad pequeña ha sido agregada.

Sugerencia: Cuando la lista de ingredientes es muy larga, el producto, por lo general, se compone principalmente de los primeros dos o tres ingredientes.



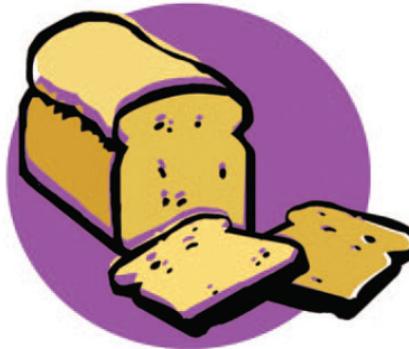
Confused about Whole Wheat Versus Wheat?



Whole wheat bread has the entire wheat kernel and all the nutrients that naturally occur in wheat, including fiber and micronutrients. The natural color of the wheat kernel contributes to the brown coloring of the bread.

Wheat bread contains mainly enriched white flour. Only part of the wheat kernel is used to make this flour. This flour has been enriched to replace the major nutrients lost during milling. The minor nutrients and fiber are not replaced. The brown color of wheat bread comes from an added coloring, such as molasses.

Today's nutrition experts recommend eating more whole grains to increase the intake of dietary fiber. Diets high in fiber may help reduce the risk of some types of cancers and can help lower cholesterol levels.





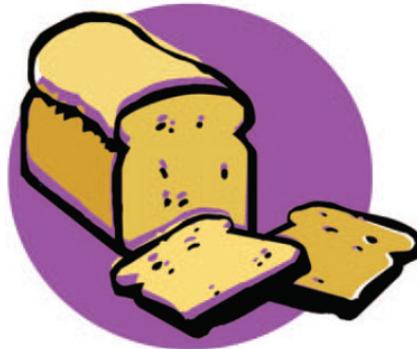
Trigo integral o trigo—¿cuál es mejor?



El pan de trigo integral contiene el grano entero del trigo y todos los nutrientes que existen en el trigo por naturaleza, incluyendo la fibra y los micronutrientes. El color natural del grano contribuye al color café del pan.

El pan de trigo contiene mayormente harina blanca enriquecida. Solamente una parte del grano de trigo se usa para hacer esta harina. Esta harina ha sido enriquecida para reemplazar los nutrientes principales que se hayan perdido durante la molienda; sin embargo, los nutrientes menores y la fibra no se reemplazan. El color café del pan de trigo viene de un colorante añadido, tal como la melaza.

Hoy día los expertos en nutrición recomiendan que se coman más granos enteros para aumentar la cantidad de fibra dietética que se come. Una dieta rica en fibra puede ayudar a reducir los niveles del colesterol y el riesgo de algunos tipos de cáncer.



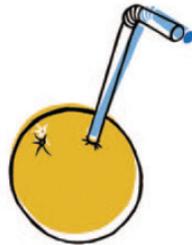


Is It Fruit Juice or a Fruit Drink?



Is a beverage real fruit juice or is it an imitation fruit drink?

Use the labels to find out.

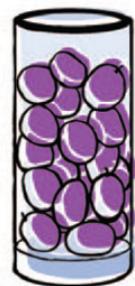


A juice product that states "100% juice" is made only from fruit juice. This product contains the nutrients that naturally occur in the fruit.

Fruit drinks, fruit-ades, and fruit punches are made mainly of sugar and water. Read the label to learn how much juice is in a product. Most fruit drinks contain less than 10% juice. Fruit drinks may be fortified with one or two of the major vitamins, but they do not have all the nutrients found in real juice.

Healthy-Sounding Names

Many foods have healthy-sounding names. Products like fruit bits, fruit rolls, and fruit snacks sound like they are fruit. But they are really a form of candy made mainly of sugar with a small amount of fruit juice concentrate. Don't be fooled by these product names! Put real fruit instead of "fruit snacks" in your child's lunch.



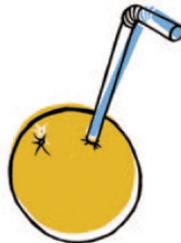


¡Fíjese si es jugo de fruta o bebida con sabor a fruta!



¿Quiere saber si una bebida es jugo de fruta verdadera o nada más tiene el sabor a fruta artificial?

Lea las etiquetas para enterarse.



Un envase de jugo que dice “*100% juice*” (100% jugo) contiene solamente jugo de fruta. Tal jugo tendrá los nutrientes que tiene la fruta natural.



Las bebidas con sabor a fruta (*fruit drink*, *fruit-ade* y *fruit punch*) contienen principalmente azúcar y agua. Lea la etiqueta para averiguar el porcentaje de jugo natural que contiene el envase. La mayoría de las bebidas con sabor a fruta contienen menos de un 10% de jugo. Puede que las bebidas con sabor a fruta estén fortificadas con una o dos de las vitaminas importantes; sin embargo, no tienen todos los nutrientes que se encuentran en los jugos naturales.

Nombres que suenan saludables

Muchas comidas tienen nombres que suenan saludables. Por ejemplo, *fruit bits* (trocitos de fruta) y *fruit snacks* (bocadillos de fruta) parecen ser frutas naturales. Pero en realidad son dulces hechos mayormente de azúcar junto con un poquito de concentrado de jugo de fruta. ¡No se deje engañar por productos con nombres como éstos! Incluya fruta natural en vez de bocadillos de fruta en el almuerzo de su niño.





Granola Bar or Candy Bar?

Here are the first few ingredients on a food label:

milk chocolate (made from sugar, cocoa butter, chocolate, lactose, skim milk, milkfat, soy lecithin, artificial flavor), peanuts, corn syrup, sugar

Is this label from a granola bar or a candy bar?

It's from a candy bar.



These are the first ingredients of another product:

milk chocolate (made from sugar, cocoa butter, chocolate, lactose, skim milk, milkfat, soy lecithin, vanillin), peanuts, corn syrup, sugar, milk

Is this label from a granola bar or a candy bar?

It's from a granola bar.

Many granola bars have ingredients similar to candy bars. Nutritionally, most granola bars and candy bars offer calories mainly from fat and sugar, but little in the way of other nutrients.



¿Barrita de granola o barrita de chocolate?

A continuación están los primeros ingredientes en la etiqueta de cierto alimento:

chocolate de leche (hecho de azúcar, mantequilla de cacao, chocolate, lactosa, leche descremada, grasa de leche, lecitina de soya, sabor artificial), cacahuate (maní), almíbar de maíz, azúcar

En qué producto se encuentra esta etiqueta, ¿en una barrita de granola o en una barrita de chocolate?

En una barrita de chocolate.



A continuación están los primeros ingredientes en la etiqueta de otro producto:

chocolate de leche (hecho de azúcar, mantequilla de cacao, chocolate, lactosa, leche descremada, grasa de leche, lecitina de soya, sabor artificial, vainillina), cacahuate (maní), almíbar de maíz, azúcar, leche

¿Describe esta etiqueta una barrita de granola o una barrita de chocolate?

Es una barrita de granola.

Muchas barritas de granola tienen ingredientes similares a los que tienen las barritas de chocolate. En cuanto a la nutrición, la mayoría de las barritas de granola y las barritas de chocolate tienen calorías principalmente de grasa y azúcar, pero proveen poco en cuanto a otros nutrientes.



Did You Know?

Sugar has many names. Ingredient labels may list sugar in these ways:

- corn syrup
- honey
- corn sweeteners
- molasses
- high fructose corn syrup
- natural sweetener
- invert sugar
- malto-dextrin
- any ingredient name ending in -ose (such as dextrose, lactose, and fructose)



ANSWER: three—sugar, corn syrup, dextrose.



¿Sabía usted que ...?

El azúcar tiene muchos nombres. Las etiquetas de los ingredientes pueden mencionar el azúcar de las siguientes maneras:

- *corn syrup* (almíbar de maíz)
- *corn sweeteners* (edulcorantes de maíz)
- *high fructose corn syrup* (almíbar de maíz rico en fructosa)
- *invert sugar* (azúcar invertido)
- *honey* (miel)
- *molasses* (melaza)
- *natural sweetener* (edulcorante natural)
- *malto-dextrin* (dextromaltosa)
- cualquier ingrediente que termina en -ose (tales como *dextrose* [dextrosa], *lactose* [lactosa] y *fructose* [fructosa])



Respuesta: tres—sugar, corn syrup, dextrose.



Nutrition Facts Label



The Nutrition Facts label can help you select healthy foods. This label states the nutritional value in a single serving of the product. And it shows how this food fits into the overall daily diet. For each serving of the product, the label gives the:

- serving size
- amount of fat, cholesterol, and sodium
- amount of carbohydrates, including fiber and sugar
- amount of protein
- amount this food provides of the daily needs for vitamin A, vitamin C, calcium, and iron (*some labels list additional nutrients in this section*)

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 10%

The Nutrition Facts label makes it easy to compare two or more products. Let's look at how the Nutrition Facts label can be used to choose a lower-fat alternative to regular potato chips:

Regular Potato Chips

Nutrition Facts	
Serving Size 30g (about 20 chips)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 0g	18%

Baked Potato Chips

Nutrition Facts	
Serving Size 1oz. (28g/about 10 chips)	
Servings Per Container About 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%

Mini Pretzel Twists

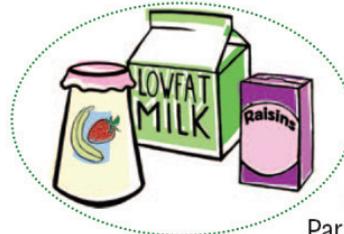
Nutrition Facts	
Serving Size 22 pieces (28g)	
Servings Per Container About 15	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%

The Nutrition Facts labels indicate one serving of each product is a similar size—28 to 30 grams.

- This serving size of regular potato chips has 160 calories and 11 grams of fat.
- A similar serving size of baked potato chips has 120 calories and only 3 grams of fat.
- A serving of the mini pretzel twists has 110 calories and 1 gram of fat.



La etiqueta *Nutrition Facts* (Información sobre nutrición)



La etiqueta sobre nutrición que se llama *Nutrition Facts* puede ayudarle a seleccionar alimentos saludables. Esta etiqueta indica el valor nutritivo de una porción del producto. También muestra cómo el alimento encaja en la dieta completa diaria. Para cada porción del producto la etiqueta indica:

1. el tamaño de una porción
2. la cantidad de grasa, colesterol y sodio
3. la cantidad de carbohidratos, incluyendo la fibra y el azúcar
4. la cantidad de proteína
5. la cantidad de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro que este alimento provee para satisfacer las necesidades diarias (*algunas etiquetas incluyen nutrientes adicionales en esta sección*)

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (114g) 1	Servings Per Container 4
<hr/>	
Amount Per Serving	
Calories 90 Calories from Fat 30	
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
<hr/>	
Protein 3g 4	
Vitamin A 80% 5	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 10%

Es fácil comparar dos o más productos usando la etiqueta *Nutrition Facts*. Examine las siguientes etiquetas para encontrar una alternativa con menos grasa que *potato chips* (hojuelas fritas de papa):

Regular Potato Chips
(normales)

Nutrition Facts	
Serving Size 30g (about 20 chips)	
<hr/>	
Servings Per Container 6	
<hr/>	
Amount Per Serving	
Calories 160 Calories from Fat 100	
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 0g	18%

Baked Potato Chips
(horneadas)

Nutrition Facts	
Serving Size 1oz. (28g/about 10 chips)	
<hr/>	
Servings Per Container About 6	
<hr/>	
Amount Per Serving	
Calories 120 Calories from Fat 30	
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%

Mini Pretzel Twists

Nutrition Facts	
Serving Size 22 pieces (28g)	
<hr/>	
Servings Per Container About 15	
<hr/>	
Amount Per Serving	
Calories 110 Calories from Fat 10	
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%

El cuadro *Nutrition Facts* indica que una porción de cada producto es de un tamaño similar—de 28 a 30 gramos.

- Esta porción de *regular potato chips* tiene 160 calorías y 11 gramos de grasa.
- Una porción similar de *baked potato chips* tiene 120 calorías y 3 gramos de grasa.
- Una porción de *mini pretzel twists* tiene 110 calorías y 1 gramo de grasa.

% Daily Value

Nutrition Facts	
Serving Size	1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories	90 Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 10%



The % Daily Value column in the Nutrition Facts label shows whether a food is high or low in nutrients. A 5% Daily Value or lower means that the food provides a small amount of the nutrient. A food with a 20% Daily Value or higher gives a large amount of the nutrient.

Use % Daily Value to select foods low in fats, cholesterol, and sodium and to select foods high in fiber, vitamins, and minerals.

A Quick Guide to % Daily Value

5% or less is low

20% or more is high

Note: Although this label is based on adult needs, it can be used as a general guide for small children.

Healthy Lunch Ideas

1/2 Tuna & cheese sandwich on whole-wheat bread (made with reduced-fat mayonnaise)
Mini pretzels
100% orange juice

Unsweetened, ready-to-eat cereal
Low-fat milk
1/2 Banana
Fresh green beans
Water

Here's a fun meal that your child can help make!

Homemade trail mix*
Carrot sticks
Low-fat milk



Homemade Trail Mix*

1/4 Cup toasted oat cereal
2 Tablespoons raisins or chopped dried fruit
1 Tablespoon sunflower seeds
5 Pretzel sticks

Place all ingredients in a small, plastic, zipper bag. Seal the bag and shake.



Porcentaje del valor diario

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

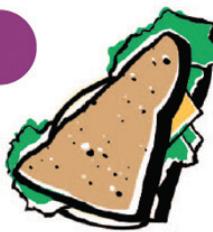
Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% **Vitamin C** 60%

Calcium 4% **Iron** 10%



La columna % *Daily Value* (porcentaje del valor diario) indica si el alimento es rico en nutrientes o si tiene pocos nutrientes. Un porcentaje del valor diario de 5% ó menos indica que el alimento provee solamente una pequeña cantidad del nutriente. Cualquier alimento con un porcentaje del valor diario de 20% ó más provee una cantidad grande del nutriente.

Utilice % *Daily Value* para seleccionar alimentos que tengan poca grasa, colesterol y sodio y para seleccionar alimentos que sean ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Una guía sencilla del % *Daily Value*

5% o menos es bajo

20% o más es alto

Nota: Aunque esta etiqueta se basa en las necesidades de los adultos, puede usarse también como una guía general para los niños pequeños.

Ideas para almuerzos saludables

1/2 sándwich de atún y queso con pan de trigo integral (mayonesa con grasa reducida)

Mini pretzels

Jugo (100%) de naranja

Quesadilla (hecha con una tortilla de maíz)

Ejotes frescos

1/2 plátano

Aqua

Aquí tiene una receta para una comida que a los niños les gustará mucho. ¡Y su niño puede ayudarle a prepararla!

*Mezcla de cereal y frutas secos (*trail mix*) hecha en casa

Palitos de zanahoria
Leche baja en grasa



**Trail Mix*

1/4 taza de cereal de avena tostada

2 cucharadas de pasas o fruta seca picada

1 cucharada de semillas de girasol o pepitas (sin cascarrón)

5 pretzels en palitos

Ponga todos los ingredientes en una bolsita de plástico con zipper. Ciérrela y sacúdala para mezclar bien.



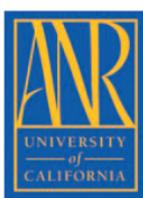
More Information

More information on understanding and using food labels can be found at <http://vm.cfsan.fda.gov/label.html>

The Lunch Box is a series of handouts designed for San Luis Obispo County parents who pack lunches for their preschool children. The goal of these handouts is to assist parents in packing lunches that are nutritious, safe, and appealing for preschool children.

The author acknowledges the cooperation of the San Luis Obispo County preschools that assisted in the development of the Lunch Box program.

Visit the ANR Communication Services online catalog at <http://anrcatalog.ucdavis.edu>. You can also place orders by mail, phone, or FAX, or request a printed catalog of products from



University of California
Agriculture and Natural Resources
Communication Services
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor
Oakland, California 94608-1239

Telephone: (800) 994-8849 or (510) 642-2431, FAX: (510) 643-5470

E-mail inquiries: danrcs@ucdavis.edu

An electronic version of this publication is available on the ANR Communication Services Web site at <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.

Publication 8108

© 2004 by the Regents of the University of California, Division of Agriculture and Natural Resources. All rights reserved.

The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person employed by or seeking employment with the University on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University Policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws.

Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550 (510) 987-0096. **For a free catalog of other publications, call (800) 994-8849. For help downloading this publication, call (530) 754-5112.**

pr-3/04-GM/SB/VJG

ISBN 978-1-60107-283-2



Más Información

La Lonchera es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empacan almuerzos para sus niños de edad preescolar. Los temas se basan en una encuesta de padres de niños preescolares y también en una evaluación de los almuerzos empacados por los padres para sus niños de edad preescolar. La meta de estas hojas informativas es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los niños preescolares.

La autora agradece la cooperación y apoyo de nueve escuelas de prekinder que participaron en el desarrollo del programa *La Lonchera*.

Visite la página en Internet de ANR Communication Services (<http://anrcatalog.ucdavis.edu>) o póngase en contacto con:



Universidad de California
Agricultura y Recursos Naturales
Communication Services
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor
Oakland, CA 94608-1239
Teléfono: (800) 994-8849 or (510) 642-2431
FAX: (510) 643-5470
Preguntas por correo electrónico: danrcs@ucdavis.edu

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>

Publicación 8108-S

© En 2004 por los regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona empleada o aspirante a empleo en la Universidad de California. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6 th Floor, Oakland, CA 94612-3550; 510-987-0096. **Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849. Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-5112.**

pr-3/04-GM/SB/VJG

ISBN 978-1-60107-284-9



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo del editor asociado para Alimentos y Nutrición de ANR.